

## **ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ**

*Могильников Юрий Валерьевич, ассистент*

*Уварин Александр Владимирович, студент*

*Жирнова Влада Ержиевна, студент*

*Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические и методические аспекты проблемы влияния профессионального спорта на здоровье подростков. Авторы раскрывают возможности подросткового возраста при выборе различных направлений спортивной деятельности.

*Ключевые слова:* подростковый возраст, профессиональный спорт, физическая культура.

*Abstract.* The paper contains theoretical and methodological aspects of the impact of professional sports on adolescent health. The authors reveal the opportunities of adolescence when different areas of sports activities.

*Index terms:* adolescence, professional sports, physical culture.

Все папы и мамы рано или поздно задумываются над тем, в каком возрасте отдать ребенка в спорт, какую спортивную секцию выбрать, с чего начинать занятия спортом. При этом немаловажным остается проблема – сможет ли ребенок выдержать большие физические нагрузки.

Однако, родители часто не понимают разницу между физической культурой и спортом. Обратимся к исследованиям физиологов и врачей, в которых анализируются разница между занятиями физической культурой и спортом. Так, по мнению [1, 5, 6, 7 и др.] физическая культура – это движение, развитие мускулатуры, гармония физического и духовного здоровья человека. Занятия физической культурой приносят мышечную радость и одновременно пользу и удовольствие. И если взрослые заставляют себя делать зарядку время от времени, то для растущего организма движение – насущная необходимость.

Занятия спортом – это частые изнуряющие тренировки, физические нагрузки, ранний износ организма, случайные травмы и, как следствие, появление профессиональных болезней. Например, у пловцов часто имеются проблемы с дыхательной системой и носовыми пазухами. Стрелки и биатлонисты приобретают заболевания, связанные со слухом. Спортсмены, которые занимаются фигурным катанием, гимнастикой и тяжелой атлетикой, впоследствии страдают патологиями позвоночника и суставов [2, 4, 6, 7 и др.].

В возрасте 2-3 года дети и физическая активность неразрывны. В этот период дети очень подвижны, им тяжело усидеть на одном месте. Именно поэтому родителям требуется направлять энергию в нужное русло. Для этого многие родители приобретают шведскую стенку и разные детские тренажеры. Некоторые родители систематически занимаются с ребенком физкультурой, а

также ходят вместе с ребенком на спортивные площадки, где есть турники и тренажеры.

В возрасте от трех до четырех лет у детей появляются навыки гибкости и пластичности. Чтобы эти навыки развивать, родители отдают ребенка в секции спортивной или художественной гимнастики. Кроме этого дети в этом возрасте начинают заниматься плаванием, спортивной акробатикой и фигурным катанием.

Для детей в возрасте 5-6 лет характерно появление таких физиологических особенностей как сила и выносливость. Для их поддержания родители отдают детей в следующие виды спорта: айкидо, спортивные и балльные танцы, большой и настольный теннис, легкая атлетика и др.

В возрасте от 7-8 лет дети уже способны проявлять такие качества, как скорость, смелость, ловкость, быстрая реакция, а так же командный дух. В их развитии помогают такие виды спорта как футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, гандбол и др. Так же можно отдать ребенка в секции единоборств – карате, бокс, ушу и др.

Обратимся к особенностям развития в подростковом возрасте [8]. **Характеристики подросткового возраста** (11-15 лет): бурный рост, активное гормональное развитие, совершенствование физических и умственных способностей. Подростковый и юношеский возраст объединяют иногда одним названием – период полового созревания. В этот период полностью формируются пропорции тела, завершается рост и окостенение скелета. За период полового созревания у юношей вес тела увеличивается в среднем на 34 кг, рост – на 35 см; у девушек соответственно на 25 кг, на 28 см. Эти изменения связаны с напряженной деятельностью систем и органов, регулирующих процессы роста и обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма. Ученые – психологи, физиологи, педагоги считают, что формирование воли, характера, мировоззрения происходят за относительно короткое время в подростковом возрасте и завершается в юности. В то же время сами регулирующие системы продолжают собственное развитие и формирование.

Исследователи проблем спорта отмечают, что для получения отличных результатов в спорте высших достижений, надо начинать в раннем детстве, когда за ребенка все решают родители. Часто при этом взрослыми движут не интересы ребенка, а их личные мотивы, например погоня за модой или честолюбие. Из-за этого в будущем кто-то из ребят действительно станет одним из самых лучших, кто-то окрепнет и обретет хорошие навыки, а у кого-то эти увлечения оставляют память о себе в виде травм, которые напоминают о себе в зрелом возрасте.

По статистике не всяким спортом можно увлекаться с малолетнего возраста, потому что некоторые виды спорта предполагают большие физические нагрузки. Поэтому ими можно заниматься, когда детский организм уже подрос и окреп. Так же многие родители сталкиваются с проблемой, когда ребенок

хочет бросить посещение секций, так как им не нравится подобранный родителями спорт. Перед тем как отдать ребенка в профессиональный спорт ученые и врачи рекомендуют проконсультироваться с врачами и тренерами. Но в первую очередь должна учитываться заинтересованность самого ребенка.

Что касается физической активности подростков, то лучше обратить внимание на те виды физической активности, которые действуют на организм общеукрепляюще, для того, чтобы в старшем возрасте можно переносить более серьезные физические нагрузки.

В связи с этим, исследователи [1, 3, 5, 7, 8 и др.] отмечают, что одним из лучших видов спорта для подросткового возраста является плавание. Движение в воде, во-первых, хорошо переносится, во-вторых, положительно влияет на состояние растущего опорно-двигательного аппарата и, в-третьих, хорошо влияет на развитие сердечно-сосудистой системы подростков.

Кроме плавания для подросткового возраста положительное влияние оказывает общеукрепляющий бег и катание на велосипеде. Впоследствии, из этих спортивных занятий может вырасти хороший триатлонист. Отметим также, что занятие бегом, плавание и велосипедный спорт могут улучшить результаты в любом другом виде спорта.

При выборе вида спорта для детей подросткового возраста важно учитывать следующие **факторы**:

1) темперамент (холерику сложно будет играть в шахматы, а меланхолику – заниматься хоккеем);

2) телосложение (высокий рост хорош для занятий баскетболом, а подросток с сильными ногами может стать хорошим бегуном);

3) желание подростка (наличие внутренней мотивации может быть определяющим);

4) умение находиться в команде (командные виды спорта обеспечивают успешность социальной адаптации).

Во многих исследованиях [6, 8 и др.] отмечается гендерный аспект в выборе вида спорта для подростков. Для девочек перспективными не только для оздоровления, но и для красивого телосложения, развития женственности являются занятия аэробикой, спортивными или балльными танцами.

Многие родители считают, что для девочек перспективно оздоравливающие являются занятия гимнастикой и акробатикой. С позиции развития красивого телосложения с этим можно согласиться, но с позиции оздоровления – нет. Гимнастика и акробатика являются очень травмоопасными видами спорта.

Среди популярных видов спорта в современный период у мальчиков-подростков являются скейтбординг и сноубординг. Эти виды спорта, несомненно, развивают ловкость, сноровку, чувство баланса, координацию движений. Поскольку все тренировки проходят на природе, то это позволит закалить ребенка.

Среди экстремальных видов спорта для мальчиков самым безопасным является скалолазание. У этого вида спорта есть три существенных положительных *особенности*: 1) верхолазание развивает смелость, мужество, настойчивость и упорство; 2) скалолазание дает противоположные типы нагрузок; 3) проход маршрута дает одновременно и динамическую нагрузку на мышцы, и силовые упражнения, и растяжку.

Среди минусов можно отметить невозможность сочетания занятий скалолазанием и игрой на музыкальных инструментах, так как серьезные занятия на скалодроме дают большую нагрузку на пальцы.

По исследованиям физиологов, занятия бодибилдингом должны проходить исключительно под руководством опытного тренера, поскольку силовые тренировки не показаны до тех пор, пока не закончится период интенсивного роста. У подростков занятия бодибилдингом вызывают характерные симптомы: головокружение, повышение артериального давления, учащенное сердцебиение и даже обмороки. В связи с этим, врачи рекомендуют начинать силовые занятия для девочек не раньше 16 лет, а для мальчиков – не раньше 18 лет.

Для мальчиков и девочек подросткового возраста психологи рекомендуют занятия командными видами спорта – баскетбол, футбол, волейбол, хоккей и др. Любой командный вид спорта снижает подростковую агрессию, развивают коммуникативные навыки, повышают социальную адаптированность.

Обращаясь к исследованиям физиологов и спортивных психологов [5, 6, 8 и др.] переходный возраст (подростковый период) требует повышенной затраты всех ресурсов организма. Смена интересов может привести к смене успеваемости, физиологические изменения к повышенной утомляемости, эмоциональной неустойчивости. Критичность мышления приводит к подростковой автономии и смене авторитетов, желании выделиться среди сверстников. Эти психологические особенности можно успешно использовать, если направить активность подростка в занятия спортом.

Отметим еще один важный аспект, касающийся полезности в занятии спортом у детей подросткового возраста – развитие стрессоустойчивости. В современное динамично развивающееся время проблема стресса становится все более актуальной. В занятиях любым профессиональным видом спорта профессиональный стресс – это психические и соматические реакции человека в ситуациях напряженности. В свою очередь, по мнению П.Б. Зильбермана, «стрессоустойчивость – интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [3, с. 146]. Учеными отмечается, что социальная адаптированность улучшается при развитой стрессоустойчивости. Вышеизложенное позволяет нам сделать следующий вывод: занятия профессиональным спортом в подростковом возрасте могут оказывать как положительное, так и

отрицательное влияние на состояние здоровья. При выборе профессионального вида спорта в этом возрасте необходимо учитывать общефизиологические особенности организма подростка и обязательно проходить систематическое обследование у врачей.

### ***ЛИТЕРАТУРА***

1. Багадирова, С.К. Особенности изучения стрессоустойчивости спортсменов-дзюдоистов / С.К. Багадирова // Физическая культура, 2010. - №4. – С. 23-29.

2. Босенко, Ю.М. Особенности копинг-стратегий у спортсменов разной квалификации и пола специализирующихся в командных и индивидуальных видах спорта / Ю.М. Босенко // Спортивный психолог. – 2012.– № 1 (25). – С. 27-32.

3. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. – Москва, 1974. – С. 138-172.

4. Курепов, В.А. Большая энциклопедия спорта. – М.: Спорт, 2002. – 211 с.

5. Медведев, В. В. Психологические особенности личности спортсменов: Лекция для студентов и слушателей фак. повышения квалификации и Высш. шк. тренеров Академии / В.В. Медведев // Рос. гос. акад. физ. культуры. - М: Академия, 1993. - 249 с.

6. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневичко. — М.: МГУ, 2011. — 424 с.

7. Солодков, А. С. Физиология спортивной деятельности: учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. – 1999. – 231 с.

8. Цукерман, Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. – Москва-Рига: Педагогический центр «Эксперимент», 1997. – 288 с.

### ***THE LITERATURE***

1. Bagadirova, S.K. Features of studying the stress-resistance of athletes-judokas / S.K. Bagadirova // Physical culture, 2010. - №4. - P. 23-29.

2. Bosenko, Yu.M. Features of coping strategies for athletes of different qualifications and gender specializing in team and individual sports / Yu.M. Bosenko // Sports Psychologist. - 2012.- No. 1 (25). - P. 27-32.

3. Zilberman, P.B. Emotional stability of the operator. Zilberman // Essays on the psychology of labor of the operator. - Moscow, 1974. - P. 138-172.

4. Kurepov, V.A. Great Encyclopedia of Sports. - Moscow: Sport, 2002. - 211 p.

5. Medvedev, V. V. Psychological characteristics of the personality of athletes: Lecture for students and students of fact. improvement of professional skill and Higher education. shk. Trainers of the Academy / V.V. Medvedev // Ros. state. acad. fiz. culture. - M: Academy, 1993. - 249 p.

6. Sports psychology: Monograph / Ed. Yu.P. Zinchenko, A.G. Tonevitsky. - Moscow: Moscow State University, 2011. - 424 p.

7. Solodkov, AS The Physiology of Sports Activity: A Training Manual / A.S. Solodkov, E.B. Sologub. - St. Petersburg: SPbGAFK them. P.F. Lesgaft. - 1999. - 231 p.

8. Tsukerman, G.A. Psychology of self-development: a task for teenagers and their teachers. - Moscow-Riga: Pedagogical Center "Experiment", 1997. - 288 p.

УДК 796

## **СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

*Валеева Ф.Р., Шейко Г.А.*

*Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «БГУ»*

*г. Стерлитамак, Россия*

*Аннотация.* В статье дается определение информационных технологий, проводится анализ применяемых информационных технологий в области физической культуры и спорта, даются их краткие характеристики. При оценивании современного этапа развития информационных технологий в этой отрасли авторы отмечают, что, невзирая на большое количество направлений, даже описанные в этой статье разработки не имеют масштабного распространения. Однако ведутся работы по внедрению современных информационных технологий во все направления спорта на всех этапах. Эти разработки ведутся не только в сфере спорта, но и в сфере физической культуры в школах и вузах.

*Ключевые слова:* информационные технологии, продукт nike+ipod, комплекс hawk-eye, программа dartfish.

*Abstract.* The paper gives the definition of information technologies and analyzes used information technologies in the field of physical culture and sports, gives their brief characteristics. In evaluating present stage of information technologies development in this field, the authors note that, despite a large number of destinations and their direct application, even described in the paper, developments do not have largescale distribution. However, work is underway to introduce modern information technologies in all areas of sport at all stages. These developments are carried out not only in the field of sports but in the sphere of physical culture in schools and Universities.

*Index terms:* information technology, product Nike+iPod, HawkEye complex, Dartfish program.

В нынешнем мире происходят массовые преобразования в абсолютно всех областях человеческой жизни. В данных изменениях немаловажную значимость играют быстрое развитие научно-технологического прогресса и мас-